

# El poder del mindfulness

Libérate  
de los pensamientos y las emociones  
autodestructivas



PAIDÓS AUTOAYUDA

CHRISTOPHER K. **GERMER**

Christopher K. Germer

# **El poder del *mindfulness***

*Libérate de los pensamientos  
y las emociones autodestructivas*



**PAIDÓS**

Barcelona  
Buenos Aires  
México

*A mi madre,  
que me enseñó el significado de la compasión*

## Prólogo

¿Por qué nos resulta tan difícil ofrecernos a nosotros mismos la misma amabilidad que con frecuencia ofrecemos alegremente a los otros? Tal vez porque, según la manera de pensar convencional en Occidente, tendemos a considerar la compasión como un regalo, y concedérsela a nosotros mismos parece algo egoísta e impropio. Pero la sabiduría antigua de Oriente nos dice que la amabilidad afectuosa es algo que todo el mundo necesita y merece, y esto incluye la compasión que podemos darnos a nosotros mismos. Sin ella, nos echamos la culpa de nuestros problemas, de nuestra incapacidad para resolverlos, del pesar que nos producen los acontecimientos dolorosos, todo lo cual determina habitualmente que nuestro dolor se incremente todavía en mayor medida.

La idea de la autocompasión puede parecer tan extraña que no sepamos por dónde empezar, aun en el caso de que decidamos que podría ser beneficioso desarrollar tal capacidad. La neurociencia y la psicología modernas están comenzando a explorar lo que las tradiciones meditativas han aceptado durante siglos: la compasión y la amabilidad afectuosa son *habilidades* —no dones con los que nacemos o no—; todos, sin excepción, podemos desarrollar y fortalecer estas habilidades e incorporarlas en nuestra vida diaria.

Aquí es donde entra en escena *El poder del mindfulness*. En este libro, Christopher Germer traza la arquitectura del desarrollo de

esta técnica: la visión de libertad que la compasión puede ofrecer, el papel esencial de la autocompasión, el camino para realizarla en vez de limitarse a pensarla, y las herramientas prácticas, como el *mindfulness* atención plena, que necesitamos para efectuar la transformación.

El análisis psicológico budista considera que cualidades como la amabilidad afectuosa son el antídoto del miedo. Ya sea obstaculizados por el miedo que nos cohibe o por el sentimiento de que no valemos lo suficiente y de que nunca lo valdremos, ya sea por el miedo terrible que nos invade cuando no vemos ninguna opción, o por el profundo miedo que sentimos a veces cuando debemos dar un paso más y no podemos percibir cómo o hacia dónde, atenazados por el miedo, sufrimos. La amabilidad afectuosa y la autocompasión, a diferencia del miedo, reafirman el poder curativo de la relación, la expansión del sentimiento de posibilidad, la eficacia de la amabilidad como catalizador para el aprendizaje. Extendidas a nosotros y a los demás, las fuerzas entrelazadas de la amabilidad afectuosa y la autocompasión son la base de las acciones sabias, poderosas, a veces suaves y otras veces violentas, que realmente pueden cambiar nuestra vida y la vida de los demás. El verdadero desarrollo de la autocompasión es la base para la valentía, la generosidad y la inclusión, así como para desplegar la amabilidad afectuosa y la compasión sostenidas por los demás.

Hayas comenzado ya a buscar alivio al sufrimiento mediante tradiciones meditativas como la plena atención, o estés simplemente abierto a cualquier cosa que pudiera liberarte del dolor emocional crónico y el continuo parloteo mental, este libro te puede servir como un mapa inspirador. En las páginas que siguen encontrarás una revisión científica, un manual de formación y una guía práctica de los pasos sucesivos que hay que recorrer para desarrollar una amabilidad afectuosa y una compasión cada día mayores.

## Agradecimientos

Escribir puede ser un trabajo solitario, pero son tantas las personas que hablan a través de las páginas de este libro que, en este caso, difícilmente podía ser así. He tenido el privilegio de recoger las voces amables e inspiradoras que han estado resonando en mi mente durante mucho tiempo —maestros, familiares, amigos, pacientes— y de saborear su compañía después, por las noches, durante casi dos años. Ahora que el proyecto se ha completado, es un privilegio mencionar a algunos de ellos por su nombre.

En primer lugar, quiero dar las gracias a mi estupendo equipo de editores en The Guilford Press: Kitty Moore, Linda Carbone y Chris Benton. La fe de Kitty en el proyecto, su estilo editorial y su sabiduría práctica transformaron una idea naciente en una realidad. La labor editorial de Linda llevó este manuscrito a su nivel actual de legibilidad, y la claridad conceptual de Chris le dio su coherencia y fluidez de conjunto. Si estas entregadas personas no fueran editores, serían coautores.

Mis amigos y colegas del Instituto para la Meditación y la Psicoterapia han sido de un valor incalculable, no sólo en la configuración del contenido de este libro, sino también por su pródigo apoyo emocional. Este proyecto ha sido un asunto de familia, en el mejor sentido de la palabra. Mis hermanos y hermanas incluyen a Paul Fulton, Trudy Goodman, Sara Lazar, Bill y Susan Morgan, Stepha-

nie Morgan, Andrew Olendzki, Tom Pedulla, Susan Pollak, Ron Siegel, Charles Styron y Jan Surrey. Estoy especialmente en deuda con Sara por sus consejos en todas las cuestiones científicas, con Andy por anclar mi pensamiento en los dos mil quinientos años de antigüedad con que cuenta la filosofía de la tradición budista, con Ron por mantenerlo unido a lo real, con Jan por su exquisito y duradero sentido de la interconexión, y con Trudy por prestar un toque de audaz ternura al tema.

Mi práctica personal de la autocompasión fue inspirada por los escritos y la presencia de algunos maestros específicos. Son Su Santidad el Dalai Lama, Sharon Salzberg, Jon Kabat-Zinn, Tara Brach, Pema Chödrön, Joseph Goldstein, Jack Kornfield y Thich Nhat Hanh. Por otra parte, mi comprensión de la autocompasión no sería nada sin el trabajo pionero de mi amiga y colega Kristin Neff y los investigadores Paul Gilbert y Mark Leary, y por la nueva y audaz interpretación del cambio terapéutico de Mark Epstein, Steven Hayes, Marsha Linehan, Zindel Siegel y sus colaboradores. Gracias también a Richard Davidson, Daniel Goleman y Daniel Siegel por inspirarnos a mí y a innumerables lectores de todo el mundo a contemplar la emoción humana y las relaciones interpersonales desde una perspectiva científica profundamente desinteresada.

Otros amigos y colegas que hicieron posible este libro y a los que quiero dar las gracias son: Jay Efran, por enseñarme en el departamento de posgraduados que todas las teorías psicológicas son provisionales; Les Havens, por demostrar la importancia del ser humano en la psicoterapia; Rich Simon, por sus alentadoras y dulces lecciones escritas; Robert y Barry, por facilitarme el mejor combustible para la escritura a este lado del Charles River; Carol Hosmer, por mantener mi práctica al día; Rob Guerette, por arriesgarse a la consciencia y la autocompasión; y Chip Hartranft, Gib y Faye Henderson, Claudia Ladensohn y Mark Sorensen, por ser amigos en la necesidad.

Nuestros amigos nos dan alas, y la familia nos da raíces. Mi padre, que falleció en 2006, me acompañó por los múltiples giros y

revueltas de mi viaje espiritual, incluidos dos viajes juntos a la India, hasta que no pudo más. Mi madre ha sido un apoyo fiel en mi interés por la autocompasión desde el principio, poniendo a prueba generosamente las prácticas de autocompasión en su propia vida y compartiendo sus experiencias conmigo. Eso arraiga profundamente en el corazón de un hijo. Mi gratitud también hacia mis tres ruidosos hermanos, que siempre pensaban que el libro debería haber estado terminado ayer, y a la segunda encantadora familia de mi padre, María, Anil y Kamala.

Me gustaría también dedicar a todos mis clientes, a los que no puedo mencionar aquí por su nombre, un profundo y respetuoso recuerdo. Ellos han mantenido este proyecto anclado en la realidad de nuestra vida diaria como las palabras vertidas en sus páginas, y le han dado sentido y vitalidad.

Mi mayor deuda la tengo con mi esposa, Claire. Soy profundamente consciente del sacrificio que significa para una esposa el proyecto de un libro. Además de sentirse desamparada por su abstraída pareja, acontecen altos y bajos emocionales, una sucesión interminable de tareas inesperadas relacionadas con el libro y una inevitable pérdida de ingresos. Es un acto de fe mantenerse en una relación en estas condiciones. Claire ha sido la medida del equilibrio que con frecuencia yo trataba de transmitir por todo el libro: de un modo u otro, ella sabía exactamente cuándo debía darme un beso y cuándo un puntapié. Además, revisó cada línea del manuscrito antes de que yo lo sometiera a la consideración de mis editores. Podemos seguir teniendo epifanías tras décadas de matrimonio, momentos en los que nos sentimos más amados de lo que nosotros mismos nos amamos. Las palabras no pueden expresar mi gratitud a Claire.

Por último, deseo reconocer humildemente el esfuerzo de los lectores que se tomen seriamente el mensaje de la autocompasión y lo hagan vivir y alentar en su vida. Es un camino de paz y una bendición compartir este viaje juntos.



Los siguientes editores o autores han dado generosamente su autorización para reimprimir el material de las siguientes obras con *copyright* (por su orden de aparición en el libro):

The Cartoon Ban, por «Jack y yo...», de Robert Weber (<*cartoon-bank.com*>, 1994). © 1994 de The New Yorker Collection. Reservados todos los derechos.

Beacon Press, por «Atención plena», de Mary Oliver, de *Why I Wake Early*, Boston, Beacon Press, 2004. © 2004 de Mary Oliver.

Black Sparrow Books, publicación de David R. Godine, editor, por «De repente la ciudad», de Linda Bamber, de *Metropolitan Tang*, Jaffrey, NH, Black Sparrow, 2008. © 2008 de Linda Bamber.

The Cartoon Bank, por «Tus aburridos pensamientos...», de Bruce Eric Kaplan (<*cartoonbank.com*>, 2002). © 2002 de The New Yorker Collection. Reservados todos los derechos.

The Cartoon Bank, por «Últimamente he estado...», de Lee Lorenz (<*cartoonbak.com*>, 1988). © 1988 de The New Yorker Collection. Reservados todos los derechos.

Coleman Barks (trad.), por «La casa de huéspedes», de Rumi, de C. Barks y J. Moyne, *The Essential Rumi*, San Francisco, Harper, 1977. Publicado originalmente por Threshold Books. © 1995 de Coleman Barks y John Moyne.

The Guilford Press, por una adaptación de «Table 1.1. Examples of Maladaptive Coping Responses», de Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko y Marjorie E. Weishaar, de *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*, Nueva York, Guilford Press, 2003. © 2003 de The Guilford Press.

Farrar, Straus y Giroux, por «Love after Love», de Derek Walcott, de *Derek Walcott: Collected Poems, 1948-1984*, Nueva York, Farrar, Straus and Giroux, 1987. © 1986 de Derek Walcott.

Columbia University Press, por «Puedo vadear la pena», de Emily Dickinson, de *The Columbia University Anthology of American Poetry*, Nueva York, Columbia University Press, 1995.

Far Corner Books, por «Bondad», de Naomi Shihab Nye, de *Words*

- under the Words: Selected Poems*, Portland, OR, Far Corner Books, 1995. © 1995 de Naomi Shihab Nye.
- New Directions Publishing Corp., por «Cuando el zapato es el conveniente», de Thomas Merton, de *The Way of Chuang Tzu*, Nueva York, New Directions, 1965. © 1965 de la Abadía de Getsemaní.
- The Cartoon Bank, por «Sí, ya, pero el Dalai Lama...», de Bruce Eric Kaplan (<[cartoonbank.com](http://cartoonbank.com)>, 2003). © 2003 de The New Yorker Collection. Reservados todos los derechos.
- David Sipress, por «Que los que me dejen colarme...», de *Shambala Sun* (noviembre de 2007, pág. 17). © 2007 de David Sipress.
- The Cartoon Bank, por «¿Estamos ahí todavía?», de David Sipress (<[cartoonbank.com](http://cartoonbank.com)>, 1998). © 1998 de The New Yorker Collection. Reservados todos los derechos.
- Steven J. DeRose, por «The Compass DeRose Guide to Emotion Words», de Steven J. DeRose (<[www.derosene.net/steve/resources/emotionwords/ewords.html](http://www.derosene.net/steve/resources/emotionwords/ewords.html)>, 6 de julio de 2005). © 2005 de Steven J. DeRose.

# Introducción

La vida es dura. A pesar de nuestras mejores intenciones, las cosas van mal, a veces *mu*y mal. El 90% de nosotros nos casamos llenos de esperanza y optimismo; sin embargo, el 40% de los matrimonios acaba en divorcio.<sup>1</sup> Luchamos por hacer frente a las exigencias de la vida diaria, y al final acabamos descubriendo que debemos cuidarnos por problemas relacionados con el estrés, como la tensión alta, la ansiedad, la depresión, el alcoholismo o un sistema inmunológico débil.

¿Cómo reaccionamos normalmente cuando las cosas se desmoronan? La mayor parte de las veces nos sentimos avergonzados y adoptamos una postura autocrítica: «¿Qué he hecho mal?», «¿Por qué no puedo arreglármelas?», «¿Por qué a mí?». Tal vez insistamos en tomarla con nosotros mismos, añadiendo insultos a la herida. A veces, vamos a por otros. En vez de darnos un respiro, parece que busquemos el camino de la mayor resistencia.

No importa lo mucho que tratemos de evitar el dolor emocional, éste nos sigue a todas partes. Las emociones difíciles —vergüenza, ira, soledad, miedo, desesperación, confusión— se presentan como un reloj a nuestra puerta. Llegan cuando las cosas no van según nuestras expectativas, cuando nos hemos separado de las personas a las que amamos, y como parte de la enfermedad ordinaria, la vejez y la muerte. Simplemente, no es posible evitar sentirse mal.

Pero *podemos* aprender a tratar con la desdicha y la ansiedad de una manera nueva, más saludable. En vez de recibir las emociones difíciles entablando una dura batalla contra ellas, podemos *ser testigos de nuestro propio dolor y responder con amabilidad y comprensión*. Eso es la autocompasión: cuidar de nosotros mismos, igual que lo haríamos con alguien a quien amamos muchísimo. Si estás acostumbrado a machacarte a ti mismo durante los períodos de tristeza o soledad, si te escondes del mundo cuando cometes un error, o si te obsesionas en saber cómo podrías haber impedido el error inicial, la autocompasión te puede parecer una idea radical. Pero ¿por qué habrías de negarte a ti mismo la misma ternura y cordialidad que brindas a otras personas que sufren?

Cuando nos enfrentamos al dolor emocional, quedamos atrapados en él. Las emociones difíciles se vuelven *destructivas* y destrozan la mente, el cuerpo y el espíritu. Los sentimientos se atascan—como congelados en el tiempo— y nosotros nos bloqueamos con ellos. La felicidad que anhelamos en las relaciones parece eludirnos. La satisfacción en el trabajo está más allá de nuestro alcance. Nos arrastramos durante el día, enfrentados con nuestros dolores físicos y nuestras penas. Habitualmente, no nos damos cuenta de cuántos de estos suplicios tienen su raíz en la forma de *relacionarnos* con las incomodidades inevitables de la vida.

El cambio llega de un modo natural cuando nos abrimos al dolor emocional con una amabilidad especial. En vez de culparnos, criticarnos y tomarla con nosotros mismos (o con alguien, o con el mundo entero) cada vez que las cosas se tuercen y nos sentimos mal, podemos empezar con la autoaceptación. ¡Primero la compasión! Este simple cambio puede establecer una diferencia tremenda en tu vida.

Imagina que tu pareja acaba de criticarte por gritar a tu hija. Esto hiere tus sentimientos y te lleva a una discusión. ¿Tal vez te sientes incomprendido, no respetado, no querido o antipático? Quizá no hayas utilizado las palabras correctas para describir cómo te sentías, pero lo más probable es que tu pareja estuviese demasiado enfadada o a la defensiva para escuchar lo que tenías que decir. Imagina aho-

ra que respiras profundamente y que te dices a ti mismo lo siguiente *antes* de la discusión: «Por encima de todo, quiero ser un buen padre. Es muy doloroso para mí gritarle a mi hija. La quiero más que a nada en el mundo, pero a veces pierdo los nervios con ella. Sólo soy un ser humano, supongo. Ojalá pueda aprender a perdonarme por mis errores y encontremos una manera de vivir juntos en paz». ¿Percibes la diferencia?

Un momento de autocompasión como éste puede cambiarte el día por completo. Una sucesión de tales momentos puede cambiar el curso de tu vida. Liberarte de la trampa de las emociones y los pensamientos destructivos por medio de la autocompasión puede aumentar tu autoestima desde dentro, reducir la depresión y la ansiedad, e incluso ayudarte a soportar tu dieta.

Y los beneficios no son sólo personales. La autocompasión es la base de la compasión por los otros. Decía el Dalai Lama: «[La compasión] es el estado de desear que el objeto de nuestra compasión se libre del sufrimiento [...]. En ti mismo, primero, y luego, de forma más avanzada, la aspiración abarcará a los demás».<sup>2</sup> Es normal, ¿no es cierto?, que no podamos empatizar con los otros si no podemos tolerar los mismos sentimientos —desesperación, miedo, fracaso, vergüenza— cuando se producen en nosotros mismos. ¿Y cómo podemos prestar la más mínima atención a los demás cuando estamos absortos en nuestras batallas internas? Cuando nuestros problemas se vuelvan manejables de nuevo, podremos ofrecer amabilidad a los demás, lo que necesariamente mejorará las relaciones y aumentará nuestro contento y satisfacción global con la vida.

La autocompasión es realmente la cosa más natural del mundo. Piensa en ello durante un minuto. Si te haces un corte en un dedo, querrás limpiar la herida, vendarla y hacer lo posible por que se cure. Ésa es la autocompasión innata. Pero ¿dónde desaparece la autocompasión cuando es nuestro bienestar *emocional* lo que está en juego? Lo que es eficaz para la supervivencia contra un tigre no parece que funcione en la vida emocional. Instintivamente nos enfrentamos a nuestras emociones desagradables como si fueran ene-

migos exteriores, y luchar con ellas en el interior sólo hace que las cosas empeoren. Si te resistes a la ansiedad, ésta puede transformarse en auténtico pánico. Si reprimes la pena, se puede desarrollar una depresión crónica. Esforzarte por dormir te puede mantener despierto toda la noche.

Cuando estamos atrapados en nuestro dolor, también estamos en guerra contra *nosotros mismos*. El cuerpo se protege del peligro por medio de la lucha, la huida o el bloqueo (quedándose bloqueado en el sitio), pero cuando somos desafiados emocionalmente, estas reacciones se convierten en una trinidad profana de autocrítica, autoaislamiento y autoabsorción. Una alternativa de curación es cultivar una nueva relación con nosotros mismos, descrita por la psicóloga de la investigación Kristin Neff<sup>3</sup> como amabilidad con uno mismo, un sentimiento de relación con el resto de la humanidad y una consciencia equilibrada. Eso es la autocompasión.

En este libro descubrirás cómo llevar la autocompasión a tu vida emocional cuando más la necesites, cuando te estés muriendo de vergüenza, cuando te rechinen los dientes de rabia o de miedo, cuando seas demasiado frágil para afrontar una sola reunión familiar más. La autocompasión es entregarte al amor que necesitas para incrementar tu deseo innato de ser feliz y liberarte del sufrimiento.

Hacer frente al dolor emocional sin empeorarlo es la esencia de la psicología budista. La idea de este libro bebe de esa tradición, particularmente aquellos conceptos y prácticas que han sido validados por la ciencia moderna. Lo que leerás es esencialmente vino viejo en botellas nuevas, ideas antiguas en el idioma psicológico moderno. No tienes que creer en nada para conseguir que las prácticas te funcionen; puedes ser cristiano, judío o musulmán, científico o escéptico. El mejor planteamiento es tener la mente abierta, ser práctico y flexible.

Los científicos clínicos descubrieron la meditación en los años setenta, y es ahora uno de los métodos más exhaustivamente investigados de todos los que utiliza la psicoterapia.<sup>4</sup> Durante los últimos quince años, la investigación se ha centrado principalmente en el

*mindfulness* o *atención plena*, o «darse cuenta de la experiencia presente, con aceptación».<sup>5</sup> Se considera que la plena atención es un factor subyacente de una psicoterapia eficaz y de la curación emocional en general. Cuando la terapia funciona, los pacientes (o clientes) desarrollan una actitud de aceptación hacia cualquier cosa que experimenten en la sala de terapia —miedo, ira, tristeza, alegría, alivio, aburrimiento, amor— y esta actitud benevolente se transfiere a la vida diaria. Un beneficio adicional especial de la atención plena es que se puede practicar en casa en forma de meditación.

La atención plena tiende a centrarse en la *experiencia* de una persona, habitualmente una sensación, un pensamiento o un sentimiento. Pero ¿qué hacemos cuando el *experienciador* es vencido por la emoción, tal vez por la vergüenza o las dudas sobre sí mismo? Cuando eso sucede, no sólo nos *sentimos* mal, sino que sentimos que *somos* malos. Podemos llegar a estar tan desconcertados que nos resulte difícil prestar atención a nada en absoluto. ¿Qué podemos hacer cuando estamos solos en medio de la noche, retorciendo las sábanas alrededor de nosotros en la cama, la medicación para el sueño no funciona y falta una semana para la terapia? Principalmente, necesitamos un buen amigo con un corazón compasivo. Si no hay ninguno disponible en ese momento, aún podemos darnos amabilidad —autocompasión— a nosotros mismos.

Me encontré con la autocompasión desde dos direcciones, una profesional y otra personal. He practicado la psicoterapia durante treinta años con pacientes que van desde los preocupados a aquellos que están abrumados por la ansiedad, la depresión o algún trauma. Trabajé también en un hospital público, con personas que sufrían enfermedades crónicas y terminales. Durante años, he sido testigo del poder de la compasión, de cómo abre el corazón como una flor, revelando y curando la pena oculta. Después de la terapia, sin embargo, algunos pacientes sienten que están cayendo en un vacío mientras la voz del terapeuta se apaga muy por detrás. Me decía: «¿Qué puede hacer la gente *entre* dos sesiones para sentirse menos sola y vulnerable?». A veces me preguntaba: «¿Hay alguna manera

de conseguir que la experiencia de la terapia influya más rápidamente, alguna forma de hacerla *portátil*?». La autocompasión parece contener esa esperanza para muchas personas.

Personalmente, fui educado por una piadosa madre cristiana y un padre que pasó nueve años en la India durante la primera parte de su edad adulta, la mayor parte de ellos, como prisionero de los ingleses durante la segunda guerra mundial, pues era ciudadano alemán. Allí mi padre conoció a un montañero, Heinrich Harrer,<sup>6</sup> que más tarde escapó del campo de internamiento y viajó a través de las montañas del Himalaya al Tíbet para convertirse en el profesor de inglés del decimocuarto Dalai Lama. Cuando era pequeño, mi madre me leía cuentos mágicos de la India, así que me pareció natural ir allí después de obtener la licenciatura. De 1976 a 1977 viajé a lo largo y ancho de la India, visitando a santos, sabios y chamanes, y aprendí la meditación budista en una cueva de Sri Lanka. De este modo comenzó mi interés por la meditación, que ya no me iba a abandonar jamás; por otra parte, aquél fue sólo el primero de una docena de viajes a la India.

Actualmente practico la meditación en la tradición de la meditación del discernimiento tal como se practica en los centros americanos establecidos por Sharon Salzberg, Joseph Goldstein y Jack Kornfield. Esas enseñanzas, ricas y matizadas, informan todo este libro, y cualquier desviación injustificada de ellas es responsabilidad exclusivamente mía. Tengo también una inmensa deuda de gratitud con mis colegas del Instituto para la Meditación y la Psicoterapia, con quienes he estado en relación todos los meses durante casi veinticinco años, y con Jon Kabat-Zinn,<sup>7</sup> que introdujo la práctica budista del *mindfulness* o atención plena y la compasión en la asistencia sanitaria. Mis otros maestros son mis pacientes, que han ofrecido generosamente la historia de su vida para dar sustancia a los conceptos y prácticas que siguen. Ellos han hecho de esto una labor de amor. Se han cambiado sus nombres y otros detalles para garantizar la confidencialidad, y algunas historias clínicas son una combinación de las de unos pocos individuos.



Este libro se divide en tres partes, y los capítulos se construyen uno sobre el otro. La primera parte, «Descubrir la autocompasión», muestra cómo desarrollar la atención plena y describe de manera precisa lo que queremos decir y lo que no queremos decir con el término «autocompasión». La segunda parte, «Practicar la amabilidad afectuosa», aporta instrucciones para una práctica particular de la autocompasión —la meditación de la amabilidad afectuosa— a fin de que sirva como fundamento a un estilo de vida compasivo. La tercera parte, «Personalizar la autocompasión», ofrece consejos para ajustar la práctica a la personalidad y las circunstancias particulares de cada uno, y muestra cómo lograr el máximo beneficio de la práctica. Finalmente, en los apéndices, se encontrarán ejercicios adicionales de autocompasión y recursos para otras lecturas y una práctica más intensiva.

Este libro no supondrá un gran trabajo. El trabajo difícil es en realidad el que estás haciendo al luchar y resistirte a los sentimientos difíciles, al echarte la culpa de ellos y de sus causas. Realmente, con este libro aprenderás a trabajar *menos*. Es un «libro de auto-no-ayuda». En vez de empezar con la noción de que algo en ti funciona mal y tiene que ser reparado, espero mostrarte cómo responder al dolor emocional de una manera nueva, más compasiva y amorosa. Te recomiendo que pruebes los ejercicios durante treinta días y veas cómo va. Podrías notar que te sientes más ligero y más feliz, pero eso será simplemente una consecuencia del aceptarte a ti mismo tal como eres.

Primera parte

## **Descubrir la autocompasión**

# 1

## Ser amable contigo mismo

El sufrimiento en sí mismo no es tan malo; el verdadero dolor es el resentimiento contra el sufrimiento.<sup>1</sup>

ALLEN GINSBERG, poeta

«¡Temo que lo que usted está a punto de decirme probablemente no va a funcionar!», dijo de repente Michelle, imaginando claramente estar en desacuerdo con lo que yo tenía que decir. Michelle acababa de terminar de contarme sus años de lucha contra la timidez, y yo estaba respirando profundamente.

Michelle me parecía una persona excepcionalmente brillante y consciente. Había leído muchos libros sobre vencer la timidez y probó la terapia cuatro veces. No quería verse decepcionada una vez más. Recientemente había recibido un MBA\* de una universidad prestigiosa y había conseguido un empleo como asesora de grandes firmas en su área de trabajo. El principal problema de Michelle era que se ruborizaba. Ella creía que eso hacía pensar a los demás que no era competente y que no debían confiar en lo que ella dijese. Cuanto más se preocupaba por el rubor, más se ruborizaba realmente delante de los demás. Su nuevo trabajo era una oportunidad importante en su carrera, y Michelle no quería echarla a perder.

Aseguré a Michelle que tenía razón: cualquier cosa que yo le propusiera *no funcionaría*. Pero no porque ella fuera una causa per-

\* MBA: Master of Business Administration: título posuniversitario de Ciencias Empresariales. (*N. de los t.*)

didada —lejos de eso—, sino más bien porque cualquier estrategia bienintencionada está destinada a fracasar. No por culpa de las técnicas, ni por culpa de la persona que se quiere sentir mejor. El problema radica en nuestra motivación y en el mal entendimiento de cómo funciona la mente.

Como muy bien sabía Michelle por sus años de lucha, es probable que gran parte de lo que hacemos para *no* sentirnos mal nos haga sentirnos peor. Es como aquel experimento con el pensamiento: «Trata de no pensar en elefantes rosas, de esos que son *muy* grandes y *muy* rosas». Una vez que se planta una idea en nuestra mente, se fortalece cada vez que tratamos de no pensar en ella. Sigmund Freud resumió el problema diciendo que «no hay negación» en la mente inconsciente.<sup>2</sup> Del mismo modo, cualquier cosa que llevemos a cabo a fin de hacer desaparecer nuestra ansiedad —técnicas de relajación, bloqueo de pensamientos, afirmaciones positivas— al final fracasará, y no tendremos más elección que ponernos en camino para encontrar otra opción que nos permita sentirnos mejor.

Mientras estábamos discutiendo estos asuntos, unas lágrimas brotaron de los ojos de Michelle. Yo no estaba seguro de si se sentía *más* descorazonada o, de alguna manera, se estaba expresando la realidad de su experiencia. Me dijo que incluso sus oraciones quedaban sin respuesta. Estuvimos hablando de dos tipos de oración: aquella en la que expresamos el deseo de que Dios haga que las cosas malas desaparezcan y aquella otra en la que nos abandonamos: «Que sea lo que Dios quiera». Michelle decía que nunca se le había ocurrido poner sus problemas en manos de Dios. No era su estilo.

Gradualmente volvimos a lo que Michelle podía hacer que sirviera realmente para disminuir su ansiedad y su rubor: no respirar profundamente, ni pellizcarse, ni beber agua fría, ni pretender ser imperturbable. Puesto que Michelle no era el tipo de persona que decae en sus esfuerzos, tenía que encontrar algo enteramente diferente. Michelle reconocía que su ansiedad disminuía cuanto *más* la asumía, y *aumentaba* cuanto *menos* la aceptaba. Por lo tanto, tenía

sentido que Michelle tratase de *acceptar* la ansiedad y el hecho de que ella era, sencillamente, una persona ansiosa. Nuestra terapia no debería evaluarse por cuán a menudo se ruborizaba, sino por cómo aceptaba su rubor. Ésa era una idea radicalmente nueva para Michelle. Salió de nuestra primera sesión eufórica, aunque un poco perpleja.

La semana siguiente me envió un correo electrónico, anunciando felizmente que el sistema «funcionaba». Puesto que no habíamos examinado ninguna práctica nueva, no estaba seguro de lo que Michelle quería decir. Más tarde supe que había empezado a decirse «Sólo estás asustada, sólo estás asustada», cada vez que percibía su ansiedad. Poner nombre a su miedo parecía hacer que la mente de Michelle se despreocupara del hecho de sentir la cara encendida, y, por ejemplo, podía mantener una breve conversación con sus colegas en el restaurante sin ningún incidente. Le aliviaba el sentirse más como «una persona asustada que está almorzando» que como una «persona débil, abiertamente sensible y ridícula que no sabía de qué estaba hablando». Me maravilló cómo había acogido Michelle el concepto de «aceptación» y cómo había inventado una técnica útil en tan breve espacio de tiempo.

Sin embargo, en nuestra siguiente entrevista Michelle estaba desanimada de nuevo. Sus incursiones en el restaurante volvían a ser una batalla contra el rubor. Su deseo original de «dejar de parecer preocupada» se reafirmaba. La aceptación había comenzado a funcionar para Michelle, pero debía renunciar a su recién descubierto compromiso de cultivar la aceptación. Creía equivocadamente que había encontrado una circunvalación inteligente a su problema.

Desgraciadamente, no nos podemos engañar a nosotros mismos. Había una parte de Michelle que decía: «Estoy practicando la aceptación *para* reducir la ansiedad». Y eso no es aceptación. En la psicología moderna, *aceptación* significa abrazar todo lo que surja en nosotros, momento a momento, tal como es. A veces es un sentimiento que nos gusta; a veces es un sentimiento malo. Naturalmente, queremos mantener los sentimientos buenos y detener los malos,

pero ponerse en camino con ese objetivo no funciona. La única respuesta a nuestros problemas es, primero, *tener* nuestros problemas, plena y completamente, cualesquiera que éstos puedan ser. Michelle esperaba saltarse esa parte.

Esta historia tiene un final feliz, que se alcanzó lentamente en el curso de dos años. Michelle descubrió cómo vivir de acuerdo con su sensible sistema nervioso. Las recaídas se producían siempre que Michelle trataba de *no* ruborizarse, pero apenas se ruborizaba cuando estaba dispuesta a dejar que el rubor siguiera su curso. Cuando Michelle hizo las paces con su rubor, descubrió que podía aplicar los mismos principios a otros síntomas de estrés que inevitablemente surgían durante el día —tensión en el pecho, dolores de cabeza, palpitaciones— y su vida se hizo mucho más fácil.

Éste es un libro sobre cómo podemos beneficiarnos *volviéndonos hacia nuestro dolor emocional*. Eso es mucho pedir. Es probable que alguien pregunte: «Por qué debería yo hacer *eso*?». En este capítulo verás por qué, con frecuencia, es la mejor opción posible. El resto del libro te mostrará cómo realizar esta extraña tarea. En primer lugar, aprenderás a dirigir la conciencia de la atención plena a aquello que te preocupa. Luego descubrirás cómo dirigir la amabilidad hacia *ti mismo*, especialmente cuando te sientes realmente mal. Esa combinación de plena atención y autocompasión puede transformar incluso los peores momentos de nuestra vida.

## **Volverse hacia el dolor**

Desde el momento de nuestro nacimiento, estamos en busca de la felicidad. En los primeros días de nuestra vida, puede bastar la leche de la madre para satisfacernos, pero nuestras necesidades y deseos se multiplican con la edad. En la edad adulta, la mayoría de nosotros no espera ser feliz a menos que tenga una familia agradable, un buen trabajo, una salud excelente, mucho dinero, y el amor y la admiración de los demás.

Pero, sin embargo, el dolor golpea incluso en las mejores circunstancias. El millonario Howard Hughes se encontró desesperado y solo en el momento de su muerte. Inevitablemente, nuestras circunstancias cambian; el matrimonio de una persona puede desmoronarse, otra puede tener un hijo con una discapacidad en su desarrollo, y otra puede perderlo todo en una inundación. Las personas difieren entre sí en la *cantidad* de sufrimiento que soportan durante su vida, o en el *tipo* de sufrimiento, pero ninguno de nosotros se libra de él. El dolor y el sufrimiento son los hilos comunes que unen a toda la humanidad.

El dolor crea un conflicto entre cómo son las cosas y cómo nos gustaría que fueran, y eso hace que sintamos que nuestra vida es *insatisfactoria*. Cuanto más deseamos que nuestra vida sea diferente, peor nos sentimos. Por ejemplo, si un accidente de coche postra a alguien a una silla de ruedas de por vida, habitualmente el primer año suele ser el más duro. Cuando aprendemos a adaptarnos, normalmente volvemos a nuestro nivel anterior de felicidad.<sup>3</sup> Podemos medir nuestra felicidad por el desfase entre lo que queremos y cómo son las cosas.

### **La rutina hedonista<sup>4</sup>**

En 1971, Philip Brickman y Donald Campbell plantearon que estamos en una rutina de búsqueda de placer, tratando en vano de lograr la felicidad buscando lo que está justo a la vuelta de la esquina: una relación mejor, un trabajo más fácil, un coche más atractivo. El problema es que nuestro sistema nervioso se adapta rápidamente a lo conocido. Una vez que consigues un bonito coche nuevo, ¿cuánto tiempo lo disfrutas antes de pensar en renovar tu casa? Los estudios muestran que, a la larga, aquellos a los que les toca la lotería no son más felices que quienes no obtienen nada de ella, y, habitualmente, los parapléjicos están tan contentos como las personas que pueden caminar. Para bien o para mal, nos adaptamos tanto a

los acontecimientos buenos de la vida como a los malos. Esta teoría de la adaptación general se ha mantenido en pie empíricamente durante décadas, con algunas modificaciones recientes de las que hablaremos en el capítulo 5.

Mantener una rutina hedonista durante mucho tiempo nos puede llevar al agotamiento y la enfermedad. En *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?: la guía del estrés*, un libro tremendamente divertido e informativo sobre las causas y consecuencias del estrés, Robert Sapolsky describe cómo los animales están perfectamente adaptados para responder a sus crisis físicas. Pensemos en una cebra que corre escapando de un león que quiere desgarrarle las tripas; cuando el peligro pasa, la cebra vuelve a pastar en paz. Pero ¿qué hacemos los seres humanos? Anticipamos el peligro que está al acecho a la vuelta de la esquina. Sapolsky pregunta: «¿Cuántos hipopótamos se preocupan de si la Seguridad Social durará tanto como desean, o de qué dirán en la primera cita?». <sup>5</sup> Nuestros cuerpos reaccionan a las amenazas *psicológicas* de la misma manera que a las amenazas físicas, y una sensación de peligro constante eleva nuestro nivel general de estrés, aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, la disfunción del sistema inmunitario, y provoca depresión, colitis, dolor crónico, fallos de memoria, problemas sexuales y muchas otras cosas más.

No está claro el mecanismo exacto por el cual el estrés psicológico lleva a la enfermedad, pero las pruebas preliminares muestran que puede estar relacionado con los telómeros, <sup>6</sup> complejos de proteína-ADN que se hallan en los extremos de los cromosomas. Las células envejecen —dejan de dividirse— cuando pierden sus ADN teloméricos. Se ha demostrado que el estrés de la vida acorta los telómeros del sistema inmunitario, y menos células inmunes pueden llevar a la enfermedad y acortar la duración de la vida.



La mayoría de nosotros cree que la felicidad depende de las circunstancias *externas*. En consecuencia, pasamos la vida en una rutina, organizándonos continuamente para obtener placer y evitar el dolor. Cuando experimentamos placer, nos *agarramos* a él porque queremos más. Cuando experimentamos dolor, lo *evitamos*. Las dos reacciones son instintivas, pero no son estrategias de éxito para el bienestar emocional. El problema de la búsqueda de placer es que éste terminará en algún momento y nos decepcionará: nos peleamos con la persona amada, se nos hincha la barriga, nuestros amigos se van. El problema con evitar el dolor es que no es posible conseguirlo, y a menudo éste se agrava con nuestros esfuerzos por tratar de evitarlo. Por ejemplo, comer para reducir el estrés puede causar obesidad, y trabajar en exceso para vencer la baja autoestima puede llevarte a la tumba.

Es posible estar completamente dominado por el instinto de buscar el placer y evitar el dolor. Conozco a un hombre, Stewart, que obtenía un gran placer bebiendo alcohol cuando era más joven. Empezó a beber cuando tenía 14 años. A los 20, se bebía rutinariamente una caja de cervezas (veinticuatro latas) por noche. Una noche, tuvo un ataque de pánico mientras bebía, y se asustó tanto que nunca más volvió a beber. La cerveza, la fuente de tanto placer, se había vuelto espantosa de la noche a la mañana porque la asociaba con su ataque de pánico. Stewart dejó entonces de ir a cualquier lugar o de hacer cualquier cosa que pudiera desencadenar, con alguna probabilidad, un ataque de pánico, incluidas otras actividades con las que solía disfrutar, como conducir su camión alrededor de la ciudad o ir a ver partidos de béisbol. Al principio fue el placer del alcohol el que dominó su vida, luego lo hizo el miedo al ataque de pánico. Stuart era rehén de estos estados mentales a corto plazo: placer y dolor.

Un nuevo planteamiento consiste en cambiar nuestra *relación* con el dolor y el placer. Podemos dar un paso atrás y aprender a estar en calma en medio del dolor; podemos dejar que el placer llegue y luego desaparezca de forma natural. Eso es la serenidad. Podemos

incluso aprender a *abrazar* el dolor tanto como el placer, y todos los matices que hay entre ellos, viviendo de ese modo cada momento plenamente. Eso es la alegría. Aprender cómo pasar algún tiempo con dolor es esencial para lograr la felicidad personal. Puede sonar paradójico, pero para ser felices debemos abrazar la *infelicidad*.

### **Abrazar la desdicha en el matrimonio<sup>7</sup>**

Durante catorce años, el psicólogo John Gottman y sus colegas de la Universidad de Washington siguieron la pista de 650 parejas para descubrir la causa de que los matrimonios tuvieran éxito.<sup>8</sup> Gottman afirma que pudo predecir con un 91% de exactitud qué parejas acabarían en divorcio. Son aquellas que practican la crítica, están a la defensiva, desprecian a los demás y se andan con evasivas, los «cuatro jinetes del Apocalipsis». Gottman observó también que el 69% de las disputas maritales nunca se resuelven, especialmente las discusiones sobre cuestiones esenciales de la personalidad y los valores. Puesto que las parejas no resuelven la mayor parte de sus diferencias personales, las parejas con éxito son las que aprenden de algún modo a aceptarlas. Las parejas felices «se conocen íntimamente y están perfectamente al tanto de los gustos, las antipatías, las manías personales, las expectativas y los sueños del otro».

Los psicólogos Andrew Christensen y Neil Jacobson desarrollaron una terapia de pareja basada en la aceptación.<sup>9</sup> Este planteamiento utiliza la terapia de la conducta para abordar los problemas que *se pueden* cambiar y la «aceptación» de los problemas que no se pueden cambiar. Aceptación significa abrazar los problemas como una camino a la intimidad y renunciar a la necesidad de cambiar a la pareja. En un estudio aleatorio, controlado, de seis meses de terapia semanal de pa-

reja, dos tercios de las parejas que estaban afligidas crónicamente antes del tratamiento mejoraron significativamente dos años más tarde.

## **Aquello a lo que nos resistimos persiste**

Hay una fórmula simple que capta nuestra respuesta instintiva al dolor:

$$\text{Dolor} \times \text{Resistencia} = \text{Sufrimiento}$$

«Dolor» hace referencia a la incomodidad inevitable que acontece en nuestras vidas, como un accidente, una enfermedad o la muerte de algún ser querido. «Resistencia» se refiere a cualquier esfuerzo por protegerse del dolor, como tensar el cuerpo o dar vueltas sin cesar al modo de lograr que el dolor desaparezca. «Sufrimiento» es lo que resulta cuando nos resistimos al dolor. El sufrimiento es la tensión física y emocional que *añadimos* a nuestro dolor, capa sobre capa.

En esta fórmula, la manera en que nos relacionamos con el dolor determina cuánto sufriremos. Cuando nuestra resistencia al dolor se reduce a cero, lo mismo ocurre con nuestro sufrimiento. Cualquier cantidad de dolor multiplicada por cero es igual a cero. ¿Difícil de creer? El dolor de la vida está ahí, pero no le damos vueltas innecesariamente. No lo llevamos con nosotros a todas partes.

Un ejemplo de sufrimiento es pasar horas y horas pensando en cómo deberíamos haber vendido nuestras acciones antes de que el mercado se derrumbara o preocupándonos porque podríamos ponernos enfermos antes de un gran acontecimiento próximo. Se necesita una cierta reflexión para prever e impedir problemas, pero con frecuencia nos quedamos colgados lamentando el pasado o preocupándonos por el futuro.

El dolor es inevitable; el sufrimiento es opcional. Parece que cuanto más intenso es nuestro dolor emocional, más sufrimos obsesionándonos, culpándonos y sintiendo nuestras limitaciones. La buena noticia es que, dado que la mayor parte del dolor de nuestra vida es en realidad sufrimiento —el resultado de luchar contra la experiencia del dolor—, podemos realmente *hacer* algo con ello. Echemos un vistazo a cuatro problemas comunes —dolor de espalda, insomnio, angustia por hablar en público y conflictos relacionales— y empecemos a considerar cómo pueden aliviarse mediante la aceptación y la actitud de soltar.

### La ventaja de la preocupación<sup>10</sup>

¿Por qué parece que no podemos dejar de preocuparnos? Tom Borkovec, de la Universidad Estatal de Pensilvania, pidió a 45 estudiantes que tenían miedo de hablar en público que imaginaran diez veces un panorama espeluznante. «Imaginad que estáis a punto de pronunciar un discurso importante ante una numerosa audiencia. [...] Estáis allí y podéis sentir que el corazón os late con fuerza...» Antes de eso, Borkovec los había dividido en tres grupos diferentes que debían mantener un pensamiento relajado, neutral o preocupado. Sorprendentemente, el grupo de estudiantes al que se le había propuesto que se preocupara de antemano no tuvo *ningún aumento en el ritmo del corazón* comparado con aquellos que no se habían preocupado. Esto significa que preocuparse impedía realmente que el cuerpo se excitara a causa del miedo, que inconscientemente nos incita a preocuparnos más. Desgraciadamente, los participantes que se preocuparon de antemano *sintieron* realmente *más miedo* mientras visualizaban activamente una situación espeluznante, aunque no aumentara el ritmo del corazón.

# Notas

## INTRODUCCIÓN

1. D. Hurley, «Divorce rate: It's not as high as you think», *New York Times*, 19 de abril de 2005. Tomado el 14 de diciembre de 2008 de <[www.divorcereform.org/nyt05.html](http://www.divorcereform.org/nyt05.html)>. R. Kreider y J. Fields, «Number, timing, and duration of marriages and divorces: 1996, February», *U.S. Census Bureau Current Population Reports*, febrero de 2002.

2. R. Davidson y A. Harrington, *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*, Oxford, RU, Oxford University Press, 2002, pág. 98.

3. K. D. Neff, «Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself», *Self and Identity*, 2, 2003, págs. 85-102.

4. R. Walsh y S. Shapiro, «The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue», *American Psychologist*, 61(3), 2006, págs. 227-239.

5. C. Germer, «Mindfulness: What is it? What does it matter?», en C. Germer, R. Siegel y P. Fulton (comps.), *Mindfulness and psychotherapy*, Nueva York, Guilford Press, 2005, págs. 3-27.

6. H. Harrer, *Seven years in Tibet*, Nueva York, Penguin Group (USA)/Tarcher, 1953/1997 (trad. cast.: *Siete años en el Tíbet*, Barcelona, Juventud, 1977).

7. J. Kabat-Zinn, *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, Nueva York, Dell, 1990.

## CAPÍTULO 1. SER AMABLE CONTIGO MISMO

1. A. Ginsberg, en J. Smith (comp.), *Everyday mind*, Nueva York, Riverhead Books, 1997, pág. 96.

2. S. Freud, «The unconscious», en *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, Londres, Hogarth Press, vol. 14, 1915/1971, pág. 186.

3. E. Diener, R. Lucas y C. Scollon, «Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being», *American Psychologist*, 61(4), 2006, págs. 304-314.

4. P. Brickman y D. T. Campbell, «Hedonic relativism and planning the good society», en M. H. Appley (comp.), *Adaptation level theory: A symposium*, Nueva York, Academic Press, 1971, págs. 287-302.

5. R. Sapolsky, *Why zebras don't get ulcers: An updated guide to stress, stress-related diseases, and coping*, Nueva York, Holt, 2004, pág. 5 (trad. cast.: *¿Por qué las cebras no tienen úlceras?: la guía del estrés*, Madrid, Alianza, 2008).

6. E. Epel, E. Blackburn, J. Lin, F. Dhabhar, N. Adler, J. Morrow y R. Cawthon, «Accelerated telomere shortening in response to life stress», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(49), 2004, págs. 17.312-17.315. R. Sapolsky, «Organismal stress and telomeric aging: An unexpected connection», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(50), 2004, págs. 17.323-17.324.

7. D. Gehart y E. McCollum, «Engaging suffering: Towards a mindful re-visioning of family therapy practice», *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(2), 2007, págs. 214-226.

8. J. Gottman, *The marriage clinic: A scientifically-based marital therapy*, Nueva York, Norton, 1999. J. Gottman, J. Coan, S. Carrere y C. Swanson, «Predicting marital happiness and stability from newly wed interactions», *Journal of Marriage and the Family*, 60, 1998, págs. 5-22. J. Gottman y N. Silver, *The seven principles for making marriage work*, Nueva York, Three Rivers Press, 1999 (trad. cast.: *Siete reglas de oro para vivir en pareja*, Barcelona, Plaza & Janés, 2000).

9. A. Christensen, D. Atkins, J. Yi, D. Baucom y W. George, «Couple and individual adjustment for 2 years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy», *Jour-*

*El poder del mindfulness*  
Christopher K. Germer

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Título original: *The Mindful Path to Self-Compassion*  
Publicado en inglés por The Guilford Press, a division of Guilford Publications, Inc. 72 Spring Street, Nueva York, NY 10012. [www.guilford.com](http://www.guilford.com)

© del diseño de la portada, M.<sup>a</sup> José del Rey, 2011

© The Guilford Press, 2009  
All rights reserved

© María Tabuyo y Agustín Díaz Tobajas, 2011

© de todas las ediciones en castellano  
Espasa Libros, S. L. U., 2011  
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (PDF): agosto de 2011

ISBN: 978-84-493-2637-0 (PDF)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.  
[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)